



Info-famille Communic'Action

Mai 2015

Bulletin d'information pour les familles d'enfants 0-5 ans du territoire de la Vallée-de-la-Lièvre et de la Petite-Nation

Thurso



BOITE À SURPRISES

Parents et enfants 0 à 5 ans, cette activité est pour vous!

Jeux, bricolages, collation et surprises!

Où? Centre Communautaire de Thurso, 125 rue Bourget

Possibilité de transport

Quand? À tous les mercredis, de 9h30 à 11h00

Jusqu'au 27 mai

Coût : Gratuit

INFO : 819 281-4359

Chénéville



ALLEZ HOP!

Activités parents/enfants 0-5 ans

Où? Centre St-Félix-de-Valois, 77 rue Hôtel-de-ville, Chénéville

Quand? À tous les dimanches jusqu'au 31 mai (sauf le 10 mai)

9h00 à 10h00 : activités de lecture

10h15 à 12h00 : activités de bricolage et de motricité fine

13h00 à 16h00 : activités physiques intérieures et/ou extérieures

Coût : Gratuit

INFO : 819 428-3583 #1285

Val des Bois



BOITE À SURPRISES de VAL DES BOIS

Parents et enfants 0 à 5 ans, cette activité est pour vous!

Jeux, bricolages, collation et surprises!

Où? Municipalité de Val-des-Bois, 595 route 309

Possibilité de transport

Quand? À tous les mardis, de 9h30 à 11h00

Jusqu'au 26 mai

Coût: Gratuit

INFO : 819 281-4359

Pour recevoir l'info-famille par courriel : infofamilleCVA@gmail.com

RENDEZ-VOUS DES FAMILLES



Animation familiale

Où? Parc Gilles-Maisonnette, 1100 rue Yvon-Pichette
Masson-Angers
Quand? 30 mai, de 10h30 à 14h30
Coût: Gratuit
INFO : 819 986-8511 poste 3129

L'Ange-Gardien



JOURNÉE DE L'ARBRE

Distribution d'arbres et animation familiale

Où? Parc des Arpents Verts, L'Ange-Gardien
Quand? 16 mai, de 10h30 à 14h30
Coût: Gratuit
INFO : 819 986-7470

Buckingham



ALIMENTATION DU NOURRISSON

Atelier d'information en nutrition, partage entre les parents et distribution de documentation

Par Monique Paquette, nutritionniste au CSSS Papineau

Quand? Mardi le 26 mai, de 13h30 à 15h00
Où? CLSC Vallée-de-la-Lièvre
578, rue MacLaren Est, Gatineau (secteur Buckingham)
INFO : 819-986-3359



Bibliothèque
municipale de Gatineau

ACTIVITÉ FÊTE DES MÈRES (3-7 ans)

Une heure de complicité et de découverte autour des livres. L'enfant écoute des histoires sur le thème et crée des bricolages avec le parent dans une atmosphère amusante.

Quand? Samedi le 2 mai, de 9h à 10h et de 10h30 à 11h30 (2\$)
Où? Bibliothèque Bernard-Lonergan
181 rue Joseph, Gatineau (secteur Buckingham)
INFO : 819 931-2904 www.gatineau.ca



Maison
de la **FAMILLE**
Vallée-de-la-Lièvre

321 avenue de
Buckingham
INFO: 819 281-4359
mdf-valleedelalievre.ca

BAZAR FAMILIAL

Vous êtes à la recherche d'articles ou de vêtements, en bon état, pour enfants de 0 à 14 ans ? Alors, venez magasiner au bazar familial de la Maison de la famille!

Quand? Dimanche 3 mai 2015 de 8h30 à 13h30

Où? Centre communautaire de Buckingham 181, rue Joseph

LES RAMPEURS (parents/bébés 6-12 mois)

Voici un programme de stimulation pour les tout-petits âgés entre 6-12 mois et leurs parents. Des activités variées qui sauront plaire aux parents et satisfaire le besoin de bouger des petites frimousses. Plaisir, rire et détente sont au rendez-vous !

Quand? Les mardis du 28 avril au 2 juin
de 9 h 30 à 11 h 30

Coût : 10 \$ pour la série d'ateliers



FÊTE DU PRINTEMPS

Événement familial: Jumpaï, mini-ferme, animation...

Où? Parc Maclaren, 575, avenue de Buckingham

Quand? 9 mai, de 11h00 à 14h00

Coût: Gratuit

INFO : 819 986-8511 poste 3129



DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE

Soirée d'information « Info-Conseil »

Thèmes abordés : Développement normal du langage chez les enfants âgés entre 0 et 5 ans, stimulation du langage et la prévention des problèmes de communication, procédure à suivre pour obtenir des services directs auprès d'une orthophoniste du CLSC

Quand? Mardi 19 mai, de 18h30 à 20h00

Où? CLSC Vallée-de-la-Lièvre
578, rue Maclaren Est, Gatineau (secteur Buckingham)

INFO : 819-986-9917 #2247

BON, BEAU, PAS CHER!

Plusieurs personnes croient que bien s'alimenter coûte cher, mais est-ce le cas?

Et bien non. En plus d'avoir une meilleure valeur nutritive, les aliments de base coûtent généralement moins chers que les mets «prêt-à-servir».

Par exemple: - prix par portion pour une lasagne faite maison 1,50\$
- prix par portion pour une lasagne commerciale 2,25\$ et plus

Les produits à grains entiers (riz brun, tortillas brun, pain brun) ne sont pas plus chers que la version blanche. Pour ce qui est des légumes et fruits, choisir ceux de saison permet d'économiser et de mettre de la variété dans l'assiette. Les fruits en conserve sans sucre ajouté rincés sous l'eau courante et les légumes congelés sont aussi de bonnes alternatives économes.

Pour gagner du temps et économiser de l'argent, planifiez vos repas à l'avance selon les spéciaux de la semaine. Prendre le temps de cuisiner permet d'économiser et de contrôler la qualité et la quantité des ingrédients qui sont utilisés. Les substituts de viandes (légumineuses, œufs ou tofu) ont une bonne valeur nutritive et sont beaucoup moins chers que la volaille et la viande!

Pour des idées de menus en fonction des spéciaux, visitez le www.soscuisine.com

Sophie Desjardins, stagiaire en nutrition

Supervisée par Véronique Ouellet St-Denis, Nutritionniste au CSSS Papineau

LE MATÉRIEL POUR RENDRE VOTRE ENFANT ACTIF!

Pas besoin de dépenser une fortune en grosse structure de jeux extérieurs! Ni d'acheter le dernier modèle de la réplique de son personnage préféré de Disney à un prix exorbitant !



La plupart des magasins à 1 dollar offrent des cordes à danser, des bulles, de la craie à trottoir, des cerceaux, des jouets de bac à sable, des jouets à traîner et des cerfs-volants.

Ces objets offrent aux enfants une occasion de développer leur créativité tout en étant actif. Les jouets à l'image de personnages célèbres limitent cette créativité.

Le petit matériel mobile est aussi préférable aux grosses structures, pour rendre les enfants plus actifs !

Carolanne Pineault, kinésiologue
CSSS de Papineau

(source : cadre de référence Gazelle et Potiron)



Les habiletés de langage et de littératie sont le **POINT D'ENVOL** de l'apprentissage

La capacité de communiquer grâce à la parole et au langage est essentielle au développement de la littératie chez l'enfant.

LES ORTHOPHONISTES peuvent aider les enfants à acquérir les solides habiletés de communication dont ils ont besoin pour réussir – tant à l'école qu'ailleurs.



Les enfants tirent le plus grand avantage du traitement quand les troubles de communication sont identifiés tôt.

Si vous croyez que votre enfant pourrait avoir un trouble de la parole ou du langage, consultez un orthophoniste dès que possible.
Trouver une orthophoniste dans votre région à santecomunication.ca



Speech Language & Hearing Canada
Orthophonie et Audiologie Canada
www.moisdemai.ca



Mois de la parole et de l'écriture
Bilingual Bilingual Services
moisdemai.ca

MAI

MOIS DE LA COMMUNICATION

Chaque année, les orthophonistes consacrent le mois de mai à une campagne de sensibilisation du public aux troubles de la communication et aux professionnels qui peuvent aider en la matière.

Nous sommes orthophonistes et nous oeuvrons en CLSC auprès de la clientèle préscolaire (0-5 ans)

CLSC Vallée-de-la-Lièvre

819-986-9917 #2247

Isabelle Bonami

Audrey Despatis

CLSC Petite-Nation

819-983-7341 #6329

Véronique Belisle

Élaine Pelland-Blais

www.moisdemai.ca



SEMAINE QUÉBÉCOISE DES FAMILLES

Du 11 au 17 mai 2015

« Réconcilions famille et travail »

www.quebecfamille.org

www.coeurdesvalleesenaction.com